¡Forma tu equipo!
Te encantará el apoyo

☑ CAMPEÓN ☑ TU DOCTOR/PARTERA ☑ PROGRAMA DE WIC ☑ RECURSOS COMUNITARIOS ☑ DOCTOR DEL BEBÉ

1 CAMPEÓN
Identifica una persona clave (papá del bebé, abuela, etc.) que te pueda ayudar en el camino.

2 AMISTADES Y FAMILIARES
Habla con las personas cercanas sobre la forma en que te puedan apoyar a ti y al bebé.

3 TU DOCTOR/PARTERA
Busca un doctor o partera que comparta tus metas y te ayude a tener éxito.

4 PROGRAMA DE WIC
Las mujeres embarazadas con cierto nivel de ingresos pueden calificar para recibir apoyo especial para sus familias.

5 RECURSOS COMUNITARIOS
Busca a otros que te puedan ayudar a prepararte durante el embarazo y después de la llegada del bebé.

6 DOCTOR DEL BEBÉ
Antes del parto, elije un doctor para tu bebé que comparta tus metas.

Conéctate antes y después de dar a luz.

- Encuentra quién te puede ayudar en tu comunidad y los programas para los que califiques.
- Anota su información de contacto y prepara una lista para que puedas comunicarte fácilmente.

Todos los que van a cuidarte quieren asegurar un buen comienzo para ti y tu bebé. Comienza temprano a formar tu equipo. Cuando nazca tu bebé, haz las próximas citas antes de salir del hospital.

© 2017 COFFECTIVE, LLC

GEN-SP-0417

No estás sola

Hay mucha gente en tu comunidad quien te puede ayudar a prepararte para el hospital y apoyarte cuando llegues a casa. Busca las clases para embarazadas, grupos de mamás y cuidado individual. ¡Comienza temprano!

Recursos comunitarios

Muchas personas ayudan a las familias a prepararse para ir al hospital. También te pueden apoyar cuando llegues a casa. Aquí hay algunos ejemplos de personas dispuestas a ser parte de tu equipo de apoyo. ¡Averigua que te pueden ofrecer!

Fuentes de apoyo pueden ser:

- Clases para padres en el hospital
- Grupos de apoyo madre-a-madre
- Consultores de lactancia
- Doulas que ayudan durante el parto
- Programas de visitas a domicilio
- Departamentos de Salud locales

Mujeres, Infantes y Niños (WIC por sus siglas en inglés)

Puedes inscribirte al WIC en cuanto creas estar embarazada. Inmediatamente puedes recibir beneficios de alimentos e información sobre nutrición a través de clases, consejeras comunitarias y citas con una nutrióloga.

Para averiguar más, y ver si calificas, busca www.fns.usda.gov/wic/wic-income-eligibility-guidelines

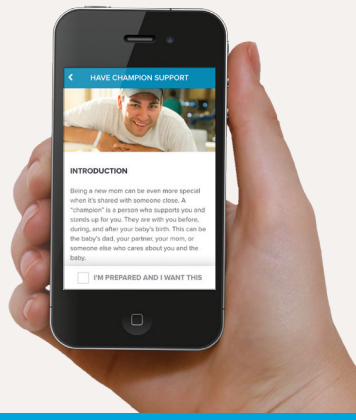
Maneras en que usted (su campeón) ¡puede ayudar a mamá!

Darle la bienvenida al mundo a un nuevo bebé es una etapa especial para toda la familia. Sabemos que usted jugará un papel especial para apoyar a la mamá y al bebé. Hay muchas formas en que usted puede ser parte de esta jornada especial. Busque la sección "Sólo para el campeón" en cada hoja para saber acerca de su papel y cómo puede ayudar.

Tu guía visual

Visita la aplicación para celular Coffective para formar tu equipo y aprender más sobre tus recursos locales.

¿No tienes la aplicación?
¡Búscala en la tienda de aplicaciones para comenzar!



© 2017 COFFECTIVE, LLC